DOCUMENT RESUME

ED 470 223 PS 030 818

TITLE	Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebe de Cuatro Meses (Healthy Start, Grow Smart: Your Four-Month-Old).
INSTITUTION	Department of Agriculture, Washington, DC.; Department of Education, Washington, DC.; Department of Health and Human Services, Washington, DC.
PUB DATE	2002-00-00
NOTE	32p.; This publication was an initiative of Laura Bush as the First Lady of Texas and sponsored by the Texas Department of Health. For English version, see ED 468 146. Developed with Susan H. Landry and Craig T. Ramey.
AVAILABLE FROM	ED Pubs, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398. Tel: 877-433-7827 (Toll Free); Tel: 800-872-5327 (Toll Free); Fax: 301-470-1244; e-mail: edpubs@inet.ed.gov; Web site: http://www.ed.gov/pubs/edpubs/html. For full text: http://www.edgov/ offices/OESE/earlychildhood/healthystart/fourmonthspanish.pdf.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	EDRS Price MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Affective Behavior; Child Health; *Child Rearing; Cognitive Development; *Developmental Stages; Emotional Development; Fathers; *Infant Care; *Infants; Learning Activities; Multilingual Materials; Parent Child Relationship; Parent Role; Physical Development

ABSTRACT

Distributed by the U.S. Departments of Agriculture, Education, and Health and Human Services, this Spanish-language pamphlet provides parents with information and advice about their infants in the fourth month of life. Following a brief description of developmental characteristics at this age, the pamphlet offers information on topics including feeding, early dental care, doctor check-ups, the importance of fathers, games to play with babies, toy safety, communicating with an infant, and baby responses to facial expressions. The pamphlet also answers questions parents frequently ask, and offers guiding principles to help babies every day. A list of information resources for families concludes the pamphlet. (HTH)

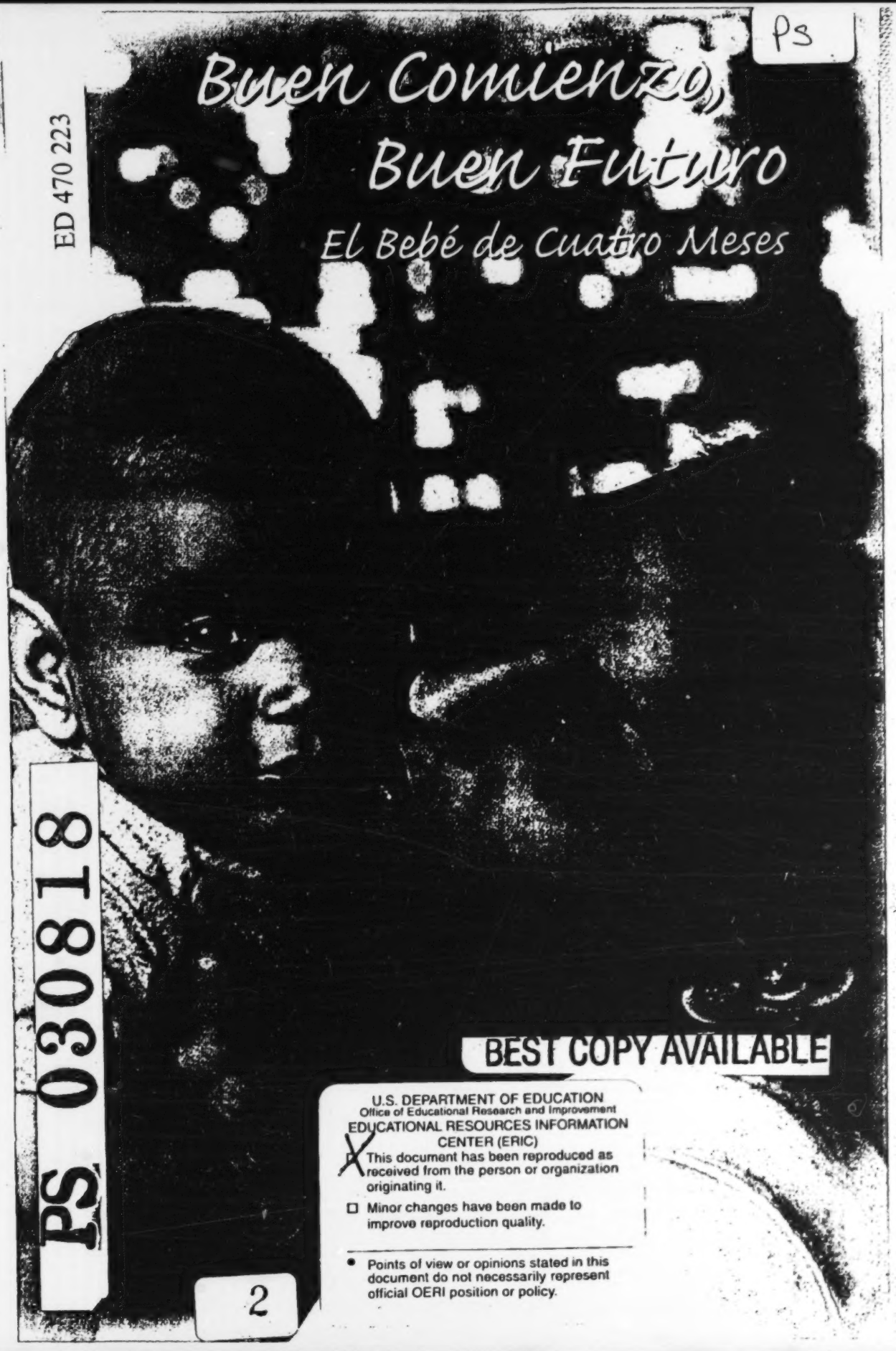
Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

ED 470 223

Ps

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Cuatro Meses



PS 030818

BEST COPY AVAILABLE

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

2

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Cuatro Meses

Preparado por el:

Departamento de Agricultura de EE.UU.
Departamento de Educación de EE.UU.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

2002

Reconocimientos

Esta publicación fue una iniciativa de la Sra. Laura Bush como primera dama de Texas y fue patrocinada por el Departamento de Salud de Texas. El presidente Bush y la Sra. Bush han pedido que el Departamento de Agricultura de EE.UU., el Departamento de Educación de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. revisen esta serie de publicaciones y la distribuyan.

Nos gustaría agradecer al Departamento de Salud de Texas por su colaboración y ayuda para llevar esta publicación a las familias de todo Estados Unidos. Además, reconocemos las contribuciones de Susan H. Landry, Ph.D., Craig T. Ramey, Ph.D. y de muchas otras personas que participaron en la preparación de esta revista.

Lo que encontrará adentro

Su bebé tiene 4 meses 1

Cómo alimentar al bebé 2

Cómo cuidar las encías y los futuros dientes del bebé 4

Examen de los 4 meses del bebé 5

El papá es importante 6

Preguntas que hacen los padres 8

Cómo sobrellevar el estrés 9

Ayude a su bebé a dormirse 10

¿Cómo es tener 4 meses? 12

Juegos que puede hacer con el bebé 13

La seguridad de los juguetes es importante 14

Ayude a su bebé a explorar 16

Cómo hablar con el bebé 17

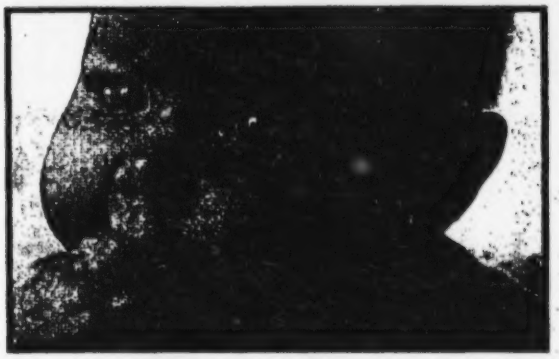
Los bebés responden a las expresiones de felicidad y de enojo 18

El bebé aprende de las experiencias 19

Principios básicos para ayudar a su bebé todos los días 20

Fuentes de información para las familias 22

Su bebé tiene 4 meses



Cuando su bebé cumple 4 meses, todo empieza a cambiar muy rápidamente. Está creciendo y aprendiendo sobre el mundo. Le interesa todo lo que ve y oye. Alcanza los objetos y se los mete a la boca. Así aprende sobre ellos.

Cuando está comiendo, se detiene para jugar con la ropa de usted o mira a las otras personas que están en la habitación.

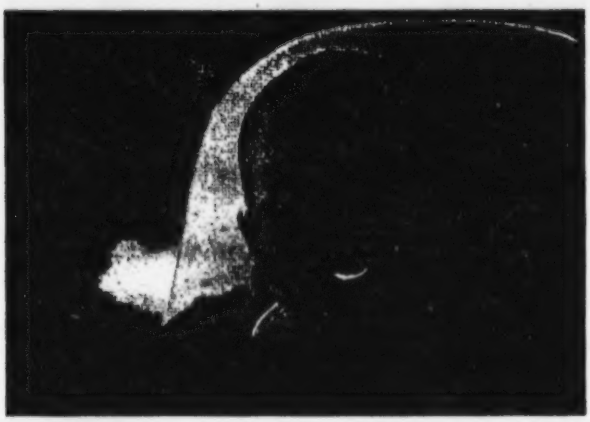
Quizás intente voltearse. Entre más lo intenta, mejor lo puede hacer.

Sonríe cuando ve a sus papás y a las otras personas que lo cuidan. Quizás frunza el ceño cuando ve a personas desconocidas. Balbucea. Cuando hace sonidos está tratando de imitar las palabras que usted dice.

Tal vez empiece a dormir más y más durante la noche. Le encanta que usted se siente en el piso para jugar los dos. Usted puede divertirse mucho con su hijo cuando tiene esta edad.

Entre más le ayude a explorar, más lo recompensará con sonrisas, sonidos de felicidad y amor. Usted puede ayudarle jugando con él, cantándole y hablándole. Disfrute del bebé mientras crece y se desarrolla.

Cómo alimentar al bebé



Asegúrese de que su hijo esté listo para comer alimentos sólidos antes de dárselos. No lo apresure a comer alimentos sólidos. Algunos bebés están listos a los 4 meses. Otros bebés no están listos hasta que son mayores. El peso y la edad de su hijo no son los únicos factores que determinan cuándo está listo para comer alimentos sólidos.

A continuación hay unas señales que le indicarán si el bebé está listo para comer alimentos sólidos:

- ★ Puede controlar la cabeza y se sienta con apoyo.
- ★ Muestra interés en la comida y trata de alcanzarla.
- ★ Abre la boca cuando ve la comida.
- ★ Ya no saca la lengua cuando come y puede mantener la comida en la boca y pasarla.
- ★ Voltea la cabeza cuando está satisfecho.

La mayoría de los bebés están listos para comer cereal para bebés cuando tienen entre 4 y 6 meses de edad. Pregunte al doctor cuándo es el mejor momento para empezar a dar comida sólida a su hijo. Los cereales de arroz, avena o cebada son buenos si están finamente molidos. Déselos uno por uno.

En un tazón, mezcle cereal para bebés con leche materna. Puede usar fórmula para bebés en vez de leche materna. No use leche de vaca ni ningún otro tipo de leche o líquido. Para que no se ahogue, siente al bebé en su regazo o en un asiento para bebés en el piso (asegúrese de abrochar el cinturón). Siempre use una cuchara para darle comida sólida al bebé.

Dele media cucharadita para ver si se la come. Si voltea la cabeza o llora, no está listo. Intente de nuevo en una o dos semanas.

Cuando esté listo, tomará bocados pequeños y se ensuciará todo. Puede que le dé vueltas a la comida en la boca y la mueva una y otra vez con la lengua para sentirla. Ensuciarse todo es parte del aprendizaje, así que diviértanse. A esta edad, la leche materna o la fórmula para bebés proporciona al bebé todos los nutrientes que necesita.

Dele a probar nuevos alimentos uno por uno. Así, usted puede ver si alguno le causa una reacción alérgica. En esta etapa, es bueno darle sólo cereal para bebés. Si el bebé tiene problemas con uno de estos cereales, le dará vómito o salpullido. También es posible que le dé diarrea. Si esto ocurre, llame al doctor o vaya a la clínica.

Cómo cuidar las encías y los futuros dientes del bebé

Entre más temprano empiece a cuidar los dientes futuros del bebé, mejor. A continuación hay unas cosas sencillas que puede hacer por él:

★ Nunca dé el biberón al bebé para que se duerma.

★ Una vez al día, límpiele las encías con cuidado con una toallita mojada, limpia y suave. Haga esto aun antes de que le salgan los dientes.

★ A algunos bebés les salen los dientes cuando tienen apenas 4 ó 5 meses. A la mayoría de los bebés, le salen los dientes entre los 6 y 8 meses de edad.

☆ Cuando le empiecen a salir los dientes, puede lavárselos con un cepillo de dientes de cerdas suaves. Asegúrese de que sea un cepillo para bebés. O, puede seguir limpiándole los dientes todos los días con una toallita.

★ Lávele cuidadosamente los dientes sólo con agua. No necesita usar pasta dental hasta que el bebé tenga alrededor de 3 años. El niño debe tener suficiente edad para saber escupir la pasta dental después de lavarse los dientes.

Examen de los 4 meses del bebé

Su hijo necesita exámenes médicos periódicos. Necesita los exámenes aunque no esté enfermo. Los exámenes pueden mantenerlo sano. En ellos, le revisarán la vista, la audición, el peso y la estatura.

Al bebé le aplicarán las vacunas. Pregunte al doctor o a la enfermera en qué se debe fijar y qué debe hacer si el niño tiene una reacción a una de las vacunas, por ejemplo, si le da fiebre o se pone molesto. Las vacunas ayudan a protegerlo contra enfermedades y a mantenerlo sano.

El doctor también se asegurará de que el bebé se esté desarrollando debidamente. El doctor le preguntará si el niño trata de alcanzar los juguetes. Le preguntará si el niño sonríe y susurra.

Antes del examen, haga una lista de las preguntas que tenga sobre su bebé. Lleve la lista al examen. Éste es un buen momento para hacer cualquier pregunta que tenga sobre su bebé. Es un buen momento para hacer preguntas al doctor o a la enfermera como, "¿Cuáles son los síntomas que tiene un bebé cuando tiene resfriado? ¿Qué tratamiento le debo dar si tiene resfriado? ¿Para cuáles problemas debo comunicarme con usted? ¿Qué tan elevada debe estar la temperatura para que le llame?"

Pida siempre al doctor o a la enfermera una copia de los resultados del examen de su hijo. Es buena idea guardar esta copia en un cuaderno de bolsillo o en un lugar seguro. Si el doctor le indica que dé al bebé alguna medicina, apunte el nombre de la medicina y las instrucciones. Usar un cuaderno le ayuda a mantener un registro de la salud y el desarrollo de su hijo. Haga una cita para el chequeo de los 6 meses del bebé.

Es posible que al bebé le dé el primer resfriado o la primera infección del oído. Mientras que su hijo explora su mundo y juega con otros niños y adultos tendrá más contacto con los microbios. Si no sabe qué hacer para aliviar los síntomas, llame al doctor o a la clínica. Ellos podrán decirle si debe visitar al doctor.

El papá es importante

Papá: entre más pronto conviva con el bebé, mejor. Usted juega un papel importante en la vida de su hijo. El niño quiere aprender y jugar con usted. Demostrar cariño hacia el bebé le ayudará. Así, cuidarlo es más divertido para usted y para la mamá.

Los bebés aprenden de todos los adultos que están a su alrededor. Es bueno que su bebé aprenda de otra persona además de la mamá.

Cuidar al niño es importante y puede ser divertido. Cuando juegue con el bebé, trátelo con mucha ternura. Háblele con calma.

Si hace estas cosas para su bebé, él lo recompensará con sonrisas, sonidos de felicidad y amor. Cuando lo vea a usted, sonreirá y cuando quiera jugar, extenderá los brazos. Los lazos que forme ahora con su hijo durarán toda la vida.

Usted y la mamá del bebé pueden aprender más sobre cómo cuidar a su hijo. Consulte las páginas amarillas del directorio telefónico. Si hay una sección llamada "Community Service" al principio del directorio, busque bajo "Support Groups".

Éstas son unas cosas que puede hacer con su bebé:

- ★ Cargarlo.
- ★ Hablarle.
- ☆ Cantarle.
- ★ Enseñarle juguetes.
- ★ Bañarlo y vestirlo.
- ★ Consolarlo cuando se fastidie.
- ★ Enseñarle a hablar.
- ☆ Llevarlo a la guardería.
- ★ Llevarlo a los exámenes médicos.
- ☆ Ayudar a alimentarlo. Si el bebé se amamanta, la mamá puede extraerse la lecha y ponerla en biberones para que usted lo pueda alimentar. Cuando el bebé aprenda a comer alimentos sólidos, usted podrá darle de comer con una cuchara.

Preguntas que hacen los padres

"Cuando mi bebé llora, lo cargo. Una amiga me dice que lo estoy consintiendo. ¿Tiene razón mi amiga?"

No tiene que preocuparse por consentir al bebé. Hace lo correcto cuando lo carga.

Cuando reacciona a las necesidades del niño, le enseña que puede confiar en usted. Cuando usted lo carga, lo hace sentir bien. Esto le demuestra que a usted le importa si tiene hambre, siente dolor, tiene miedo o no está feliz.

Cuando satisface las necesidades del bebé, lo hace sentir seguro y querido.

Es bueno responder rápidamente cuando su hijo llora. Sus necesidades son inmediatas. Cuando tiene hambre, quiere que le dé de comer. Cuando moja el pañal, quiere que se lo cambie. Cuando está incómodo o tiene miedo, le consuela que usted lo cargue.

No es bueno ignorar al bebé. Él confía en que usted responderá a sus necesidades. El bebé aprende a confiar porque usted responde a sus necesidades. Su hijo necesita que usted le dé mucho amor.

Cómo sobrellevar el estrés

Cuidar al bebé puede causar estrés. Es una tarea muy importante. Es normal que pase por momentos de tristeza, miedo, frustración o enojo.

Estos sentimientos pueden ser intensos. Cuando siente enojo quizás tenga ganas de golpear a alguien. Quizás tenga ganas de romper cosas o decir cosas que hieren.

Pero hay otras maneras de reaccionar ante los sentimientos intensos. Estos son unos consejos útiles:

- ★ Hable con alguien de confianza sobre estos sentimientos. Lo peor que puede hacer es no desahogarse.
- ★ Hable con su pareja o con un familiar.
- ★ Hable con un amigo, un doctor o un miembro del clero.
- ☆ Haga ejercicio. Ponga al bebé en su coche o cárguelo y salga a caminar. Haga ejercicio en casa mientras el bebé duerme. La actividad física le puede ayudar a sentirse mejor. El ejercicio le da más energía para cuidarse y cuidar a su hijo.
- ★ Tome tiempo para relajarse. Tome un momento para usted mientras que el niño duerme la siesta. Haga algo que la tranquilice. Descanse de los quehaceres de la casa. Tome un momento para hablar con un amigo, leer, escuchar música, sentarse tranquilamente o disfrutar de un pasatiempo.
- ★ No se desquite con el bebé gritándole o ignorándolo. Pídale ayuda a alguien para que pueda calmarse o descansar.

Si desea saber más sobre cómo sobrellevar el estrés o sobre los grupos que ayudan a los padres a sobrellevar el estrés, pida información al doctor o a la clínica.

Ayude a su bebé a dormirse

Muchos bebés de 4 meses duermen toda la noche. Varias veces durante la noche pasan del sueño profundo al sueño ligero.

- ★ Un bebé que duerme ligeramente quizás llore y se mueva, y esto posiblemente lo despierte. Mientras se mueve y llora, se molesta. Él mismo se tranquilizará si tiene una manera de consolarse. Quizás se consuele chupándose el dedo o agarrando una cobija. También puede que se tranquilice si se pone en una posición cómoda.
- ★ Para algunos bebés es más difícil tranquilizarse que para otros. Acostarlo a la misma hora todas las noches le ayuda a calmarse. Mantenga silencio en la casa. Los ruidos fuertes de la televisión o de la radio no dejan que el bebé duerma.
- ★ Para ayudar al bebé a relajarse le puede dar un baño tibio, un masaje o puede mecerlo. Leerle o cantarle también le ayuda a tranquilizarse. No corra a su lado si empieza a llorar. Después de unos minutos puede que se calme y se duerma sin ayuda. Si sigue llorando, cárguelo.

- ★ Cuando sea la hora de dormirse, siempre ponga en la cuna el mismo muñeco suave o peluche, que sea seguro para bebés. El niño aprenderá a relacionar el juguete con la acción de dormirse.
- ★ Puede cantarle al bebé a la hora de dormir. Acuéstelo en la cuna antes de que se duerma completamente. Luego, quédese a su lado y dele palmaditas suaves. Esto ayuda a fijar un buen patrón de sueño.
- ★ Lo que hace su hijo durante el día puede afectarle por la noche. Si se emociona demasiado durante el día, puede que no duerma toda la noche. Puede tardar varios días para volver al patrón normal de sueño.

¿Cómo es tener 4 meses?

Cómo crezco

★ Cuando estoy boca abajo, me volteo de lado a lado. Es posible que me voltee hasta que esté boca arriba.

★ Es posible que pueda sentarme con ayuda.

★ Puedo sostener la cabeza sin ayuda. Puedo voltear la cabeza de lado a lado.

☆ Uso las dos manos para agarrar juguetes y otros objetos.

★ Cuando estoy en la tina, me gusta salpicar el agua. Siempre necesito que me sostengan firmemente para que no me resbale en el agua.

Cómo comprendo

★ Me emociono cuando veo a gente conocida. A veces no me cae bien la gente desconocida.

★ Prefiero algunos juguetes más que otros.

Cómo hablo

★ Cuando me hablas sonrío, grito y susurro.

☆ Me gusta imitar los sonidos. Me gusta que me hables y que hagas sonidos diferentes.

☆ Ahora balbuceo. Hago todo tipo de sonidos diferentes.

★ Cuando estoy feliz, susurro, grito, balbuceo, sonrío y me río a carcajadas.

Cómo respondo

★ Me gusta verme en el espejo. A veces me sonrío.

★ Me gusta que me acaricien y que me carguen.

★ Quizás me ponga molesto cuando me dejan solo. Me aburro.

☆ Quizás llore cuando me quitas un juguete. Quizás llore cuando dejas de jugar conmigo.

BEST COPY AVAILABLE

Juegos que puede hacer con el bebé

Los bebés aprenden jugando. A continuación hay sugerencias de cómo jugar con su bebé de 4 meses.

- ★ Juegue a las escondidas. Tápese la cabeza con una sábana o cobija, asómese y diga suavemente "¡Bu!" El bebé disfrutará distintas variaciones de este juego.
- ★ Cántele canciones sencillas. Usted puede cantar canciones infantiles o puede inventar sus propias canciones.
- ☆ Acueste al bebé boca arriba y cántele una canción mientras le mueve los brazos en círculos grandes. También puede moverle suavemente las piernas y levantarle los brazos.
- ★ Cuelgue un anillo de plástico en un pañuelo de colores y ate el pañuelo en el brazo de una silla. Acueste al bebé al lado del anillo de plástico. El niño puede agarrar el anillo y mover el pañuelo.
- ★ Después de bañarlo, échese talco de bebés en las manos. No le aplique talco directamente al bebé ni cerca de la cara. Mejor, dele un masaje suave con talco en el cuerpo. Háblele o cántele mientras le da el masaje.
- ☆ Póngale al bebé un calcetín de colores vivos. El pie le llamará la atención. Con el tiempo, podrá alcanzarlo con las manos. Puede hacer un juego de esta actividad y ayudarle a alcanzar el pie y a quitarse el calcetín.

La seguridad de los juguetes es importante

Los bebés acostumbran a meterse cosas a la boca. Así que es importante asegurar que todos los juguetes que le dé sean seguros. A continuación hay unas cosas que debe tener en cuenta cuando escoja los juguetes:

- ★ Asegúrese de que los juguetes que le compre al bebé tengan la etiqueta que dice "non-toxic", o sea no tóxico.
- ★ Asegúrese de que los juguetes no tengan orillas ni puntas filosas.
- ★ Inspeccione con frecuencia todo juguete para asegurar que no tenga piezas sueltas. Si se rompen, los juguetes más viejos pueden tener orillas filosas.
- ★ Asegúrese de que los juguetes pequeños, como los que pitan, las sonajas y los anillos de dentición sean suficientemente grandes para que el bebé no pueda metérselos completamente a la boca. Los juguetes más pequeños se pueden atorar en la garganta del niño.
- ★ No le dé al bebé juguetes con cuerdas o listones. Si tiene de esos juguetes, quíteles las cuerdas.
- ★ No cuelgue juguetes ni chupones del cuello del bebé.

- ★ No le dé al bebé juguetes que tengan piezas pequeñas. Las piezas se pueden desprender y ahogar al niño. Revise las piezas pequeñas como los botones y ojos prendidos con pegamento.
- ★ No le dé juguetes con cuentas que pueden desprenderse. Los juguetes rellenos de bolitas se pueden romper y el bebé puede ahogarse con ellas.
- ★ No deje que el bebé juegue con una bolsa de plástico. Puede ahogarse o sofocarse con ella.
- ☆ No le dé al bebé globos para jugar. Si el globo se rompe el niño corre el riesgo de ahogarse. No dé las piezas de un globo roto a ningún niño, no importa la edad que tenga. Los bebés y los niños pueden ahogarse con los pedazos de un globo.
- ★ No deje que el bebé juegue con la envoltura de plástico de juguetes o de otros artículos.
- ★ Debe decirles a los niños mayores que no usen juguetes ruidosos alrededor del bebé. Los ruidos fuertes pueden dañarle la audición.

Ayude a su bebé a explorar

Cuando su hijo cumple 4 meses de edad, empieza a aprender a moverse. Hasta es posible que pueda voltearse boca arriba.

El bebé puede sentarse si lo apoya con almohadas. También puede agarrar un objeto con ambas manos.

Su bebé pasa más tiempo jugando ahora que puede agarrar los juguetes.

A esta edad, los bebés necesitan tiempo para explorar el mundo que los rodea. Por eso es importante permitirles pasar tiempo en una superficie plana. Ponga al bebé encima de una cobija en el piso. Si están al aire libre, ponga la cobija en el suelo. Asegúrese de no colocar la cobija en el sol. No la coloque cerca de objetos o insectos que podrían lastimar a su hijo. Póngale al bebé ropa que le permita moverse fácilmente. Vigílelo cuidadosamente. No lo deje solo en la cobija, ni siquiera por un momento.

A continuación hay unas actividades que puede hacer:

- ★ Ponga un juguete justamente fuera del alcance del bebé para que extienda la mano y lo alcance. Así, el niño aprende que tiene que moverse para alcanzar el juguete. Si no puede alcanzarlo dentro de unos segundos, acérqueselo para que no se desespere.
- ★ Coloque una cobija en el césped y acueste al bebé boca abajo cerca de la orilla. Levante con cuidado la orilla de la cobija para que el niño dé vuelta y quede boca arriba. Prémielo con un beso y un abrazo.
- ★ Coloque un espejo irrompible al lado de la cobija del bebé para que pueda verse. Asegúrese de que el espejo no pueda caerse y romperse.

Cómo hablar con el bebé

A los 4 meses, el bebé ya está formando ideas sobre los sonidos y el habla. Lo está haciendo aunque no pueda hablar.

Aun sin el habla, su hijo ya sabe "comunicarse" con usted. "Se comunica" cuando se pone molesto o cuando ríe de felicidad. Aprenderá otras maneras de comunicarle sus necesidades antes de aprender a hablar. Ha aprendido a susurrar y a reírse.

No todos los sonidos y gestos tienen como fin la comunicación. El bebé se divierte aprendiendo a hacer sonidos. También se divierte escuchando los sonidos que él mismo hace.

Saber tomar turnos es parte del lenguaje. Cuando su hijo susurre o balbucee, asegúrese de ponerle atención. Luego, respóndale. Hable con el bebé con frecuencia. Use palabras y sonidos conocidos, tanto como palabras y sonidos nuevos. Esto le llamará la atención y lo mantendrá interesado.

Los bebés empiezan a hablar a diferentes edades. También aprenden de maneras distintas. Hablar mucho con su hijo le ayuda a aprender.

Los bebés responden a las expresiones de felicidad y de enojo

El bebé empieza a desarrollar las habilidades sociales mucho antes de poder hablar. Lo mismo es cierto respecto a los sentimientos. Los bebés rápidamente reconocen y demuestran los sentimientos.

Un bebé de 4 meses reconoce una expresión de felicidad cuando la ve. Y sabe reconocer una expresión de enojo cuando la ve. También reconoce una cara que no demuestra ninguna expresión.

Si se grita mucho en la casa, el ruido y las emociones afectarán al bebé.

Otro paso que da el bebé en el aprendizaje de las habilidades sociales es que demuestra que está enojado o triste. Esto lo hace cuando no obtiene lo que quiere. Es normal sentir enojo o tristeza. Aun así, es preferible que su bebé no tenga ninguna experiencia negativa que dure mucho tiempo. Los bebés deben tener muchas más experiencias positivas que negativas.

Siempre asegúrese de consolar rápidamente a su hijo. El consuelo ofrece más que un simple alivio. También fortalece el lazo que existe entre usted y el bebé.

Todo bebé es diferente en cuanto a qué tan sociable quiere ser. Algunos bebés quieren estar con otras personas constantemente. Otros quieren pasar más tiempo "a solas". Sin embargo, puede ser muy dañino dejar a un bebé solo por mucho tiempo o no ponerle atención.

Usted siempre debe responder a las necesidades de su hijo. Esta atención lo hará más feliz. Su habilidad de pensar y conocer está relacionada directamente con sus sentimientos. Los bebés que se sienten bien son más alerta. También son más atentos y receptivos. Aprenden mejor. Recuerdan mejor también.

Empezamos a aprender sobre los demás a una edad temprana. También, a una edad temprana empezamos a relacionarnos con otras personas. Su bebé tiene un buen comienzo cuando aprende a confiar en sus padres y a disfrutar de su compañía y de la de las otras personas que lo cuidan.

El bebé aprende de las experiencias

Cada cerebro, igual que cada niño, es único. A continuación hay unas cosas que debe saber:

- ★ El cerebro crece más rápidamente durante los primeros tres años de vida.
- ★ Es difícil describir cómo se desarrolla el cerebro de un bebé. Depende de ciertas características que provienen de los padres. También depende de las experiencias que tiene el niño. Usted puede influir en la parte que depende de las experiencias.
- ★ Los bebés no ven bien cuando nacen. A los 4 meses, la vista de su bebé ha mejorado. Ahora quizás demuestre interés en objetos ubicados al otro lado de la habitación. Enseñe al bebé objetos de colores vivos. Muévalos lentamente para que se mantenga interesado en ellos.
- ★ La audición del bebé se desarrolla desde temprano. Hable con el bebé con frecuencia. Un bebé puede recordar patrones de sonidos. Puede recordar los sonidos de un cuento que usted le ha leído varias veces. También recuerda los sonidos de una canción. Cuéntele una rima muchas veces por varios días. Léale un cuento muchas veces por varios días. O cántele la misma canción por varios días. Vea cómo responde su hijo.
- ★ Acariciar suavemente al bebé puede ayudar a estimularlo o a tranquilizarlo. Depende de cómo lo haga. Darle al bebé masajes suaves le ayuda a relajarse.
- ★ Su bebé aprende más cuando usted responde a sus necesidades.
- ★ La mayoría de los bebés no recuerda las cosas por mucho tiempo. No obstante, la memoria de su bebé está activa.

BEST COPY AVAILABLE

Principios básicos para ayudar a su bebé todos los días

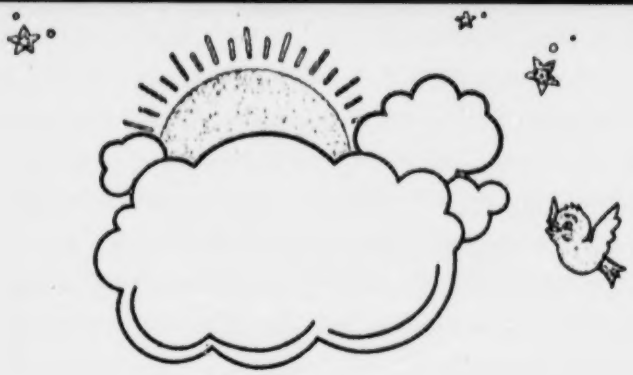
A continuación hay unas actividades importantes que usted puede hacer todos los días para ayudar a su bebé:

★ Sea su maestro. Los bebés aprenden cuando tienen muchas experiencias buenas con alguien que los quiere. Dé al bebé una sonaja. Dígale, "suénala, suénala", mientras la mueven y la hacen sonar juntos. Diga al bebé el nombre de las cosas. Por ejemplo, dígale, "Mira el árbol. Vamos a sentarnos debajo del árbol". Esto le ayuda al bebé a desarrollar el lenguaje.

★ Anime al niño a explorar. A esta edad le gusta que lo levante para que pueda ver algún objeto. Es importante que mire los objetos. Miren algo juntos y muévanlo. Ahora el niño agarra los objetos y se los mete a la boca. Esto le ayuda a explorar. También le ayuda a desarrollar sus habilidades motoras. Busque cosas irrompibles con las que el bebé pueda jugar como cucharas o vasos de plástico, y acuéstese en el piso para jugar con él.

★ Emociónese con lo que hace su hijo. Demuestre emoción cuando el bebé haga algo. Asegúrese de reaccionar de inmediato. El bebé relacionará su emoción con lo que él acaba de hacer. Por ejemplo, cuando su hijo se siente mientras usted lo sostiene, dígale, "¡Mira! ¡Estás sentado!"

BEST COPY AVAILABLE



- ★ Haga las cosas con el bebé repetidamente. Los bebés aprenden cuando hacen la misma actividad una y otra vez. Su bebé aprenderá más rápidamente si tiene mucho tiempo para jugar y hablar con usted.
- ★ Comuníquese. Háblele y cántele al bebé. Desde que nació ha estado aprendiendo sobre el lenguaje. Cuando usted le habla, le ayuda a aprender.
- ★ No trate al bebé con severidad.
- ★ El bebé no sabe lo que es bueno ni lo que es malo.
- ★ No debe castigarlo.
- ★ No debe burlarse de él de una manera brusca.
- ★ Nunca sacuda ni le pegue al bebé. Nunca permita que nadie sacuda ni le pegue a su hijo. Esto puede causar lesiones, daño cerebral o incluso la muerte.

Fuentes de información para las familias

Las familias que participan en el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés) pueden obtener información en las oficinas locales de WIC sobre cómo amamantar, cómo alimentar con fórmula y la nutrición. Las familias que reúnen los requisitos para el programa WIC reciben orientación sobre la nutrición y alimentos complementarios, como fórmula para bebés, leche y cereal. Para encontrar la oficina de WIC más cercana, llame al departamento de salud estatal o visite el sitio de WIC en la Red en www.fns.usda.gov/wic. Muchas bibliotecas públicas ofrecen acceso gratis a Internet y ayuda para las personas que nunca lo han usado.

Para mayor información sobre la educación temprana, puede ponerse en contacto con el Departamento de Educación de EE.UU. al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN) o visitar el sitio en la Red en www.ed.gov/offices/OESE/teachingouryoungest/.

Para informarse sobre las opciones de cuidado de niños, puede ponerse en contacto con Child Care Aware del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-800-424-2246 ó puede visitar su sitio en la Red en www.childcareaware.org/.

Para mayor información y recursos sobre la depresión posparto, cómo amamantar y muchos otros asuntos de salud de la mujer, llame al National Women's Health Information Center (NWHIC por su sigla en inglés) al 1-800-994-9662 (1-800-994-WOMAN). También puede visitar su sitio en la Red en www.4woman.org/.

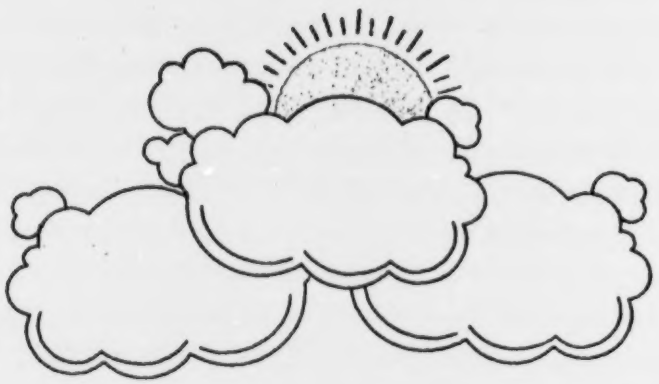
Para saber más sobre cómo amamantar, puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-525-3243 (1-800-LALECHE), o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Para saber más sobre el seguro médico gratis o de bajo costo para niños, puede llamar al programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW).También puede visitar el sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov/.

La línea directa de la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento (AAPCC, por su sigla en inglés), 1-800-222-1222, debe estar en su lista de teléfonos para casos de emergencia. Para saber más, puede visitar el sitio de AAPCC en la Red en www.aapcc.org/.

Si no le alcanza el dinero para comprar un asiento de seguridad para el carro puede comunicarse con la Administración Nacional de Seguridad Vial. Ellos pueden darle información sobre organizaciones que ayudan a familias de bajos recursos a comprar un asiento de seguridad para el carro o a pedir uno prestado. Puede llamarles al 1-800-424-9393 ó visitar su sitio en la Red en www.nhtsa.dot.gov/.

Para saber más sobre la seguridad, puede llamar a la Consumer Product Safety Commission al 1-800-638-2772 ó visitar su sitio en la Red en www.cpsc.gov/.



El próximo mes

¿Le están saliendo los dientes a su bebé?

El sueño del bebé

Cómo estimular al bebé con los juguetes

Las relaciones con los demás y el juego

...¡y mucho, mucho más!

Los departamentos de Agricultura, Educación y Salud y Servicios Humanos de EE.UU. distribuyen este folleto y éste es del dominio público. Se autoriza la reproducción completa o parcial. No es necesario tener permiso para reproducir esta publicación, pero se debe hacer la siguiente mención: Departamento de Agricultura de EE.UU., Departamento de Educación de EE.UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., *Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebé de Cuatro Meses,* Washington D.C., 2002.

Para pedir copias de esta publicación,

escriba a: ED Pubs, Education Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398;

o mande un fax al: 301-470-1244;

o escriba por correo electrónico a: edpubs@inet.ed.gov;

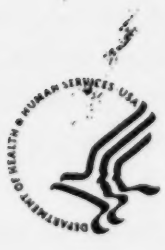
o llame gratis al: 1-877-433-7827 (1-877-4-ED-PUBS). Si el servicio 877 aún no está disponible en su localidad, llame al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN). Las personas que usan dispositivos de telecomunicación para personas sordas (TDD) o teletipos (TTY) deben llamar al 1-800-437-0833;

o pida las copias en línea en: www.ed.gov/pubs/edpubs.html/.

Esta publicación se puede bajar en inglés del sitio en la Red del Departamento de Educación en www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/. A partir de septiembre de 2002, también estará disponible en español en el sitio del Departamento de Educación.

A petición, esta publicación está disponible en otros formatos, tales como Braille, letra grande, audiocasete y disquete para computadora. Para mayor información, favor de comunicarse con el Alternate Format Center del Departamento de Educación al (202) 260-9895 ó al (202) 205-8113.

BEST COPY AVAILABLE



U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

☐	This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.
X	This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").